Supplément détachable au journal du mardi 4 octobre 2011





Un dossier pour (re)découvrir des légumes aux saveurs d'autrefois

Les légumes nous reviennent en mémoire

On les dit «oubliés», mais les légumes d'antan reviennent dans les potagers. On vous explique pourquoi et comment dans les pages qui suivent.

● **Dominique VELLANDE**

Il y a des passions dévorantes. Philippe Delwiche, lui, dévore sa passion. Ce Namurois retraité des chemins de fer, s'est épris des légumes. Au point d'aller jusqu'à la racine de leur existence et de faire du jardin sa seconde résidence. Et parce que les horaires décalés de son métier l'avaient conduit à la généalogie, c'est désormais l'histoire des légumes qui l'a envoûté. Son grenier est déjà rempli de vieux bouquins sur le sujet. Et le passé des légumes, c'est toute une histoire.

Tenez, le poireau dont on déguste le fût blanc et dont les feuilles vertes passent dans la soupe. À son origine, il était un légume «de soudure» entre l'hiver et le printemps. C'est au fur et à mesure que cette «porette» poussait qu'elle était coupée et consommée. Le poireau tel qu'on le déguste aujourd'hui revenait à l'estomac délicat de la bourgeoisie qui préféra la partie blanche.

Philippe Delwiche a les yeux brillants quand il parle de l'histoire des légumes. Mais il n'est jamais aussi bien que quand il joint la pratique à la théorie.

Tomates défendues en Europe

Dans sa serre où se dressent de magnifiques plants de tomates, il rapporte cette anecdote qui veut que, longtemps, ce fruit fut défendu en Europe. On le considérait comme toxique, des botanistes ayant rapproché la forme de son feuillage avec une plante dangereuse pour l'homme. *«Et pendant ce temps, les Chinois en mangeaient à profusion, la tomate y étant un dessert de choix»*, rigole notre jardinier. Qui redevient plus sérieux pour expliquer pourquoi de plus en plus de gens se mettent au potager. *«Le jardin est notre dernier lieu de liberté alimentaire. Je pense que beaucoup de gens le sentent bien.»*

Philippe Delwiche salue d'ailleurs l'apparition des jardins collectifs, notamment dans les villes. Mais est-ce une vraie nouveauté ? L'historien n'est jamais loin : *«Les jardins dits sociaux datent de 1870 avec l'abbé Lemire qui, à l'époque, décréta que chacun devait pouvoir cultiver son petit lopin de terre.»* Pour répondre à un besoin de sécurité alimentaire ? *«C'était surtout pour que les gens n'aillent pas au bistrot ou chez les syndicats»*, répond malicieusement Philippe Delwiche.



Semailles

les courges se déclinent en d'infinies variétés, de tailles et de couleurs parfois étonnantes.

Et c'est vrai que l'histoire de certains légumes oubliés est parfois très prosaïque. *«Ce sont essentiellement les périodes où les gens n'ont pas faim qui ont produit des changements. Il y a une sorte d'épuration où l'on ne garde que les légumes que l'on apprécie. Les autres ne sont plus cultivés puisqu'ils ne sont plus nécessaires»*, explique-t-il.

Parfois, curieusement, la culture d'un légume est durablement chaotique. Ce fut le cas de l'épinard. *«Il a fallu des siècles avant de comprendre que si on le semait trop tôt, il montait vite à graines.»*

Certains légumes ne se popularisent qu'avec un élément extérieur. *«C'est le cas de la rhubarbe. On la connaissait mais son acidité n'en faisait pas un mets agréable. Avec l'apparition du sucre, elle s'est rapidement répandue.»*

Philippe Delwiche n'est pas un collectionneur de légumes oubliés. Mais ceux qu'ils cultivent s'inscrivent dans une logique alimentaire où la variété de l'assiette est importante. Ce jardinier passionné ne franchit toutefois pas l'étape : c'est son épouse qui fait la cuisine. À ce niveau, cet ami du potager préfère se faire gourmet, voire un peu gourmand. ■



Il faut des compétences

Le jardinier débutant est souvent rempli d'enthousiasme, mais déchante parfois brutalement. *«Faire un jardin réclame beaucoup de travail, mais aussi beaucoup de compétences,»* souligne Philippe Delwiche. À cet égard, le Namurois consacre un à deux jours de sa semaine à travailler bénévolement dans le jardin didactique de Nature et Progrès. Et son prosélytisme est assez impressionnant. Seule réserve, il a décidé de ne plus offrir de légumes qu'aux gens qui jardinent. *«Les autres se demandent pourquoi il y a de la terre sur les légumes...»* **D. V.**

Les légumes oubliés







Le saviez-vous ?

Le crosne du Japon est une plante à tubercules qui doit son nom à la ville de Crosne, dans l'Essonne. C'est là qu'elle fut cultivée pour la première fois à la fin du XIXe siècle. Contrairement à ce que prétend son qualificatif «du Japon», le crosne est originaire de Chine et très peu répandu au Japon.



PÉPINIÈRE DE LÉGUMES

Rue du Vicinal, un vrai potager retrouvé

Des serres et un potager de démonstration. Pour comprendre, trouver et goûter aux légumes oubliés.

● **Dominique WAUTHY**



Outre les légumes oubliés, Marc Herman apprécie aussi les légumes lointains. Surtout les Asiatiques, pour leur diversité.

ÉdA D.W.

Une activité exclusivement de parcs et jardins biologiques. C'était l'idée de Marc Herman quand il a lancé sa petite entreprise verte. Mais très vite les légumes se sont imposés ; les «oubliés» et les autres, parfois venus d'horizons très lointains sous forme de semences ou tubercules.

«J'accompagne vraiment mes clients dans l'élaboration et la conduite de leur potager. Je me rends sur place, je tiens compte de leur terrain et de leurs besoins et je planifie les rotations et associations de culture.»

Marc Herman dégage une force propre aux gens de la terre. Alors que ses collègues pépiniéristes produisent et vendent essentiellement des fleurs et arbustes, lui s'est déjà fait un nom et une réputation de jardinier-cuisinier à Flémalle. On trouve chez lui des choux de Bruxelles pourpre ou frisés. S'il prend soin des jeunes pousses et plants productifs, c'est aussi pour mieux les déguster et les préparer à sa sauce !

Souvent, on plante trop et trop serré. On ouvre ainsi la porte aux maladies et ravageurs. Si votre terrain est caillouteux, il vous conseillera la ronde de Paris, une carotte à la pousse rapide.

On vient dans sa pépinière pour trouver et acheter essentiellement des plants de légumes qui sortent de l'ordinaire. Parfois des graines ou des semences. De quoi nourrir sa famille en légumes aux quatre saisons, mais aussi pour découvrir les nouvelles variétés qu'il teste sur les hauteurs de Flémalle.

«On connaît le poireau de Liège ou de Huy, mais moins la généreuse tomate Triomphe de Liège ou la betterave Mammouth.»

Parmi ses nombreux essais, le jardinier a déjà testé 50 variétés de courges et autant de tomates. L'homme s'étonne toujours autant de la croissance rapide de ces végétaux nourriciers.

Ses légumes, que beaucoup ont oublié de cultiver, cuisiner ou manger, il les aime aussi pour la beauté de leurs feuillages et leurs inflorescences également. Des architectes paysagistes le contactent pour agrémenter des espaces verts, publics ou privés. Bettes et cardons font des ravages dans les plates-bandes ! Même les fanes de certains légumes sont esthétiques.

Souvent, on plante trop et trop serré. On ouvre ainsi la porte aux maladies et aux ravageurs.

Tout aussi esthétiques qu'utiles, certaines fleurs et plantes, comme les soucis, par ailleurs comestibles, ou la bourrache, attirent ou repoussent des prédateurs. La bourrache attire des syrphes dont les larves mangent des chenilles.

«Je propose aussi des plantes condimentaires, elles sont indissociables de la cuisine. Le basilic se retrouve avec la tomate, la sarriette avec le haricot, l'aneth avec la carotte...»

Certains «vieux» légumes, comme le panais, se retrouvent aujourd'hui en grande surface. C'est plus difficile pour les bettes à cardes qui flétrissent vite une fois arrachées.

Dans un potager carré surélevé, voici chou de Chine, moutarde, laitues, pourpier d'hiver, cresson de jardin, moutarde asiatique... Encore des tests qui portent leurs... légumes ! *«Il y a parfois des déceptions côté goût et production. Alors j'abandonne.»*

«Je propose aussi des plantes condimentaires ; elles sont indissociables de la cuisine.»

Marc Herman a abandonné le rutabaga alias chou-navet jaune, il trouve le vrai navet plus fin.

Marc projette d'offrir 10 à 15 variétés de rhubarbe ; nos aïeuls en utilisaient des plus acides pour leur vin de fruit ; des plus sucrées en pâtisserie. Forcément.

Oubliée comme cette variété jaune et blanche, l'année a été mauvaise pour les courges. Les fruits ont avorté à cause du froid. Idem pour les haricots qui ont trop stagné. Un peu moins pour cette variété allemande rayée de noir. ■

>«Les serres du potager retrouvé»
rue du Vicinal 11 à 4400 Flémalle
04 265 01 99 - 0496 53 88 15
www.le potagerretrouve.be

Semis ou plantations

SEMIS OU PLANTATIONS D'AUTOMNE

CERFEUIL TUBÉREUX Semer en novembre, puis éclaircir. Sol humifère et drainant. Récolte 8 mois après semis (mi-ombre ou soleil). Maladies et parasites : fonte des semis, araignée rouge et pucerons.

MACERON (persil de cheval) Semis d'automne ou de printemps. Sol humifère et frais (mi-ombre ou soleil). Consommation des feuilles après 3 mois; 7 mois pour les racines. Très résistant aux agressions.

SEMIS, DIVISIONS OU PLANTATIONS DE PRINTEMPS

PATIENCE (épinard éternel) Semer ou diviser les touffes au printemps. Sol humifère et frais (soleil). Récolte 4 mois plus tard si escargots et limaces ne vous ont pas devancé.

ANSÉRINE BON HENRI (épinard sauvage) Semis ou plantation, voire division des touffes au printemps. Sol humifère et frais (mi-ombre). Récolte 10 mois après semis. Craint peu parasites et maladies.

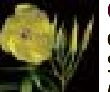
CHERVIS (girole) Semer ou planter en avril ou éclater les touffes. Sol humifère et frais (soleil). Récolte 5 mois après division des touffes; 12 mois après semis. Attention aux limaces et escargots.

CHOU-NAVET (rutabaga) Semer ou planter en avril-mai. Sol humifère et frais (soleil). Récolte 4 mois après semis. Craint rouille, mildiou, altise, mouche du chou, piéride, ver blanc, puceron.

CRAMBE (chou marin) Semer ou planter en avril-mai; on peut bouturer. Sol humifère (soleil). Récolte 2 à 3 ans après semis ou bouturage. Craint rouille, mildiou, altise, mouche du chou, piéride, ver blanc, puceron.



CROSNE DU JAPON (chou marin) Plantation de rhizomes en avril. Sol argilo-calcaire drainant (soleil). Récolte: 7 à 8 mois plus tard. Pourriture en sol trop humide.



ONAGRE (herbe aux ânes) Semis ou plantation de septembre à avril. Sol humifère et frais, pas trop lourd. (soleil ou mi-ombre). Récolte: 8 à 12 mois d'attente.

ARROCHE (belle dame) Semis ou plantation d'avril à août. Sol humifère et frais sans calcaire (mi-ombre ou soleil). Récolte 4-5 mois après semis. Craint les limaces.

SEMIS OU PLANTATIONS D'ÉTÉ



MOUTARDE DE CHINE Semis ou plantation fin août début septembre. Sol humifère et frais (soleil). Récolte un mois après semis. Très résistante aux agressions.

PANAIS Semis ou plantation en septembre ou au printemps début avril. Sol humifère et frais (soleil). Récolte après 3 à 7 mois suivant la date des semis. Attention au mildiou et à la rouille.

Source: http://plantedejardin-jardinbiologique.com

111004TE

Des plantes venues d'ailleurs

Du chou de Chine, de l'oca du Pérou, de la chicorée de Vérone, de la moutarde asiatique, des courges du Siam, des tomates de l'Est, du maïs des Incas, des patates douces. Marc Herman importe des graines et se livre à des essais de culture et de cuisine souvent concluants. De nombreux légumes venus d'ailleurs s'adaptent facilement à nos sols et à notre climat capricieux.

«J'ai parfois des surprises dans les levées avec les paquets de semences ou les plants qui me sont expédiés par la poste. Il y a beaucoup de ratés, mais aussi de bonnes choses qui lèvent avec bonheur.»

Ainsi, l'oca du Pérou est une plante de la famille des oxalidacées, originaire des plateaux andins où elle est cultivée pour son tubercule comestible. Cette plante a été introduite en Grande-Bretagne vers 1829. Elle a failli remplacer la pomme de terre lors de la grande famine en Irlande, entre 1845 et 1849. On détruisait les récoltes de pommes de terre car la plante était attaquée par le mildiou et, à l'époque, on ne connaissait pas le traitement à base de cuivre. L'oca du Pérou offrait une alternative intéressante mais peu productive, car longue à arriver à maturité. Elle peut se cultiver facilement en régions tempérées, mais ne produit pas de fleurs.

Les tubercules, dont la saveur est voisine de celle de la pomme de terre, mais avec l'acidité de l'oseille en plus, se consomment cuits. On peut les préparer de diverses manières, comme les pommes de terre : cuits à l'eau, frits, sautés, etc. Il est recommandé de les cuire en changeant l'eau pour éliminer le maximum d'acidité. **D. W.**

Démonstrations, associations et rotations

Pour se rendre compte de l'évolution des légumes, rien ne vaut un potager grandeur nature et évoluant au fil des saisons.

En ce début d'automne, au potager, c'est l'époque des scaroles, frisées, laitues d'hiver... On récolte carottes, betteraves, mâche de Comines. On peut encore récolter des radis ; les anciennes variétés offrent des roses, des blancs, des jaunes, des ronds, des longs...

Ici, dans cette partie de parcelle d'exposition adossée aux serres de la pépinière, rien que des courges et potirons. Dont des exotiques, comme celles du Siam. Un peu fades, elles ressemblent aux courges spaghetti une fois cuites, aux dires de Marc Herman en contact régulier avec des blogueurs culinaires.

Plus loin, parmi les légumes vraiment oubliés, qu'ils soient feuilles ou racines, des pois asperges. Une belle plante aux jolies fleurs rouges. Une fois cuit, il offre la saveur de l'asperge mais produit des fils ; certains l'évitent donc au menu.

À même le sol ou dans des carrés de bois surélevés, quand ce n'est pas en serre comme c'est le cas pour la tomate géante belge, on trouve un peu de tout pour tous les goûts dans la savoureuse pépinière aux légumes souvent oubliés.

«Quand cela ne se révèle pas franchement bon dans l'assiette ou en culture, j'élimine. Sinon je garde et je le conseille aux clients intéressés.»

Pour les plus paresseux des jardiniers, les légumes perpétuels sont la recette gagnante. Comme toutes plantes vivaces, il suffit de les déplacer et de les diviser l'automne après une poignée d'année en place. C'est le cas de la patience, l'épinard éternel ou fausse oseille.



ÉdA D.W.

Les semences ou plants de légumes rares sont légèrement plus chers que les hybrides et grosses productions ordinaires. Mais sans grever le budget.

Ces légumes sont aussi savoureux par leur nom. L'ansérine bon henri, c'est l'épinard sauvage, l'arroche s'appelle aussi la belle dame. Le crambe, c'est le chou marin...

«J'ai des gens qui viennent de la région de Tournai ou du Brabant wallon. Le bouche à oreilles fonctionne bien. Certains sont prêts à tout tester chez eux pour consommer dans les délais les plus brefs, même s'ils ne disposent que d'un petit espace potager. C'est une tendance qui est fortement marquée depuis deux ou trois ans.»

Un retour au bon sens, à la terre et aux produits maisons sort certains légumes très anciens de l'oubli. Les variétés, c'est d'abord une question de goûts. Mais c'est sûr que de nombreux légumes anciens sont plus résistants au froid et meilleurs en conservation.

Marc Herman, aussi fana de légumes cuisinés que de feuillages ou fruits esthétiques, organise plusieurs portes ouvertes par an, histoire d'attirer les curieux.

Ici, cinq sortes de carottes ; on connaît les nantaises, moins les violettes, les jaunes et les blanches. Toutes délicieuses, en soupe de gros légumes ou finement cuites au beurre. ■

D. W.

INTERVIEW ● **Marc HERMAN**

Parcours de maraîcher vert



Après avoir rencontré cet homme, votre potager garde-manger en sera tout bonifié.

ÉdA D.W.

Qui vous a donné le goût du potager ?

C'est avec mon papa que j'ai fait mes premiers pas au potager. Je me souviens encore de ma première culture. Des épinards que j'avais semés sur un tout petit morceau de terrain qu'il m'avait laissé juste à côté de la sauge. Je me souviens également de ma déception à la cuisson.

Un moment décisif dans votre parcours ?

En 2004, lors d'une conférence sur le jardinage biologique, je rencontre Guy Pirlet. Les cultures associées me passionnent immédiatement, j'achète le livre de Gertrud Franck et je décide de me mettre à la rédaction de mon plan de potager. Il devient clair qu'un potager bio sans un jardin géré écologiquement est une ineptie.

Des formations ?

En 2006, je fais une formation en sensibilisation à la création d'entreprise à l'IFAPME de Liège et je choisis de créer une entreprise de parcs et jardins écologiques. À partir de ce moment, les formations au Centre technique horticole de Gembloux et à l'IPEA de La Reid ainsi que les visites de jardins, les lectures sur le sujet et les tests me prendront le plus clair de mon temps et développeront chez moi une véritable passion. Je fais ensuite une formation jardinage à Nature et Progrès.

La suite ?

En février 2007, je m'installe comme indépendant et depuis je vais de jardins en jardins pour créer et entretenir mais également pour accompagner les personnes intéressées par cette formule. En 2010, je crée ma pépinière entièrement consacrée aux gourmandises à cultiver «Les serres du potager retrouvé». ■ **D. W.**

Les légumes oubliés









Le saviez-vous ?

Le radis serpent, originaire de Java, est une curiosité en forme de gros haricot rougeâtre. On l'appelle aussi «radis mougri» ou «radis serpent rattail». Il n'est pas cultivé pour sa racine, mais pour ses fruits en forme de gousses allongées. On le déguste cru, en amuse-bouche trempé dans du vinaigre balsamique.

Ils ont connu leurs années de gloire

Parmi les dizaines, voire centaines de légumes oubliés, nous en avons sélectionné douze que nous vous présentons en détail dans ces quatre pages.

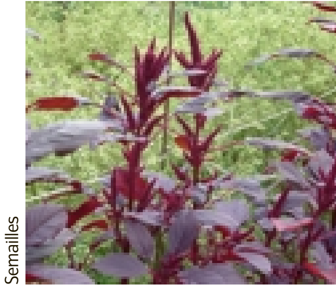


L'ARROCHE ROUGE

Un des plus anciens légumes européens

Qu'est-ce que c'est ?

Cette plante potagère issue d'Asie centrale peut culminer jusqu'à 3 m de haut. Ses feuilles sont larges, en forme de cœur, légèrement cloquées de couleur rouge pourpre. L'arroche rouge figure parmi les espèces les plus recherchées. Très décoratives, ses feuilles tranchent sur les herbes vertes et embellissent les jardins.



Semailles

Sa petite histoire

Les Romains, déjà, la mangeaient et l'appelaient épinard des montagnes. Mais c'est du Moyen Âge à la Renaissance que l'arroche a connu ses plus grands succès. Utilisée pour ses propriétés diurétiques et calmantes, c'est notamment grâce à elle que les marins luttaient contre le scorbut. Aujourd'hui, c'est en cuisine qu'elle rend service.

Quel usage ?

On ne consomme que les feuilles. En salade ou cuisinée à la façon des épinards, l'arroche est également parfaite pour les soupes.

La recette

Gratin d'arroches rouge et son jambon de pays (2 pers.)

* **Ingrédients :**

– 2 poignées de feuille d'arroche
– 4 tranches de jambon de pays
– 140 g de beurre
– 240 g de gruyère
– farine, lait, sel et poivre

* **Préparation :**

– faire cuire les feuilles d'arroche dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes ; après cuisson, les feuilles deviennent vertes
– dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine et remuer ; dès l'obtention d'une pâte, ajouter petit à petit le lait en tournant constamment jusqu'à obtenir une sauce épaisse ; ajouter 60 g de gruyère, saler, poivrer
– dans un récipient, mélanger les feuilles d'arroche avec la béchamel, saupoudrer de gruyère, ajouter sur le dessus des noix de beurre
– mettre le tout dans un plat au four
– faire cuire 10 minutes à 200°
– accompagner le gratin d'arroche de 2 tranches de jambons de pays. ■

LA BETTE

Le légume préféré de nos ancêtres

Qu'est ce que c'est ?

La bette est une plante qui demande peu de soins et recèle de grandes qualités. Originaire du bassin méditerranéen, elle est assez rustique et passe ses hivers au jardin. Au printemps, elle monte en graine et se reproduit de manière volontaire. Consommée comme des épinards, elle a l'avantage de moins accumuler les nitrates, très nuisibles pour la santé.



Jean-Marie Poirier - Fotolia

Sa petite histoire

Le peuple romain en mangeait en grandes quantités. Au Moyen Âge, la bette était cultivée dans tous les courtils et était l'ingrédient de la porée, une des soupes les plus populaire. Jusqu'au XIX[e] siècle, ce sera un des légumes les plus cultivés. Il est connu chez nous comme l'un des ingrédients d'une recette célèbre : la tarte al djote.

Quel usage ?

En cuisine, les feuilles se consomment comme les épinards. Les cardes ou les côtes sont délicieuses en gratin ou en persillades.

La recette

Gnocchis aux bettes

* **Ingrédients :**

– 500 g de côtes de bettes
– 100 g de farine
- 200 g de gruyère râpé
-2 c. à s. d'huile d'olive

* **Préparation :**

– préchauffer le four à 200°
– ébouillanter les feuilles de bettes durant 5 minutes, puis les hacher et les mélanger avec la farine pour former des petites quenelles
– faire cuire ces quenelles dans de l'eau bouillante, pendant 5 min. environ (elles seront prêtes lorsqu'elles remontent à la surface)
– disposer les quenelles dans un plat à gratin, parsemer de fromage, arroser d'un filet d'huile d'olive et mettre au four durant 20 min. ■

LE CARDON

Un proche cousin de l'artichaut

Qu'est ce que c'est ?

Le cardon est une plante herbacée bisannuelle au feuillage bleuté pouvant atteindre 2 m de haut. Elle est proche de l'artichaut, mais se caractérise davantage par la taille de ses pétioles, larges et charnus, qui sont consommés comme légumes. Très décoratif, le cardon argenté peut aussi être utilisé dans un jardin d'ornement.

Sa petite histoire

Même les jardiniers amateurs sont parfois réticents à cultiver le cardon, pourtant fort populaire en France et en Angleterre à la fin du XIX[e] siècle. Si sa nervure centrale est appréciée, la plante arbore des épines qui découragent les plus téméraires. C'est pourquoi on utilise aujourd'hui des variétés sans épines.

Quel usage ?

Les côtes étiolées se mangent en salade, en potage ou en ragoût. On peut aussi les faire en gratin, à la béchamel, à la crème, en tourtes. On privilégiera les grandes feuilles, avant d'effiler les côtes pour les cuire.



celeste clochard - Fotolia

La recette

Cardons au crumble au jambon (4 pers.)

* **Ingrédients :**

– 150 g de farine complète
– 200 g de jambon à l'os
– 1 kg de cardons
– 1 citron, 2 c. à s. d'huile d'olive
– 80 g de beurre salé
– beurre, sel et poivre

* **Préparation**

– préchauffer le four à 180°
– enlever les feuilles des cardons, les parties piquantes et la base
– éplucher en enlevant les parties filandreuses, couper en tronçons et mettre dans de l'eau citronnée
– cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 min., les égoutter, puis les faire sauter à l'huile d'olive
– beurrer un plat à gratin, mettre les cardons et le jambon coupé en morceaux, assaisonner
– mélanger le beurre salé et la farine du bout des doigts et en faire des miettes ; poivrer et répartir le mélange sur les cardons
– faire gratiner 35 min. au four. ■

>Recette tirée des «Vieux légumes, le grand retour», Marabout

LE CHOU-RAVE « SUPERSCHMELZ »

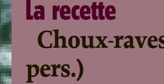
Un costaud au cœur tendre

Qu'est-ce que c'est ?

Avec une taille de 50 à 70 cm de haut et un poids pouvant dépasser 10 kg, le chou-rave ne passe pas inaperçu. Malgré son nom, ce n'est pas un légume racine et c'est la tige qui constitue la partie utile de la plante.

Sa petite histoire

Il est mentionné pour la première fois au XVI[e] siècle, sans doute arrivé en France par l'Italie. Présenté comme une nouveauté dans les livres de recettes du XIX[e], il n'a jamais connu chez nous une très grande popularité.



Philippe Delvinche

Quel usage ?

Ce légume est toujours tendre, quel que soit son développement. Il est délicieux cru ou cuit, en rémoulade ou croqué comme une pomme.

La recette

Choux-raves aux cèpes (4 pers.)

* **Ingrédients :**

– 1 kg de chou-rave
– 500 g de cèpes
– 2 ou 3 échalotes
– lardons
– 20 cl d'eau
– sel, poivre, huile, beurre, ail

* **Préparation :**

– laver et couper en dés le chou-rave, éplucher les échalotes et les couper en fines rondelles, hacher l'ail ; nettoyer les cèpes et les couper en dés
– faire cuire les cèpes à feu doux ; égoutter les champignons
– faire rissoler les cèpes et les retirer avant qu'ils ne soient trop dorés
– dans une sauteuse, faire revenir échalotes et lardons, et ajouter le chou. Mouiller avec l'eau, ajouter sel et poivre et laisser cuire 25 minutes
– ajouter les cèpes et mélanger avec l'ail
– laisser mijoter 20 minutes. Servir avec un rôti de porc ou un confit de canard. ■

>Recette tirée du «Grand livre des légumes oubliés», Rustica

LA CLAYTONE DE CUBA

Le compromis entre le pourpier et l'épinard

Qu'est-ce que c'est ?

Les feuilles charnues, épaisses et juteuses de cette plante occupent le potager d'août à avril. Une époque où les légumes se font rares et où les parcelles sont libres. La réussite de sa culture est favorisée par une terre acide, légère et riche en humus.

Sa petite histoire

Elle aurait été découverte en 1796 par un médecin de Vancouver. Introduite de Cuba vers l'Europe en 1804, elle est offerte au jardin des plantes de Paris. Elle est très commune en Californie et les indigènes la mangent comme légume entière, crue ou cuite.



Semailles

Quel usage ?

Les feuilles et les tiges se consomment crues en salade et peuvent agrémenter sauce ou omelettes. Cuites, elles se préparent comme des épinards.

La recette

Soupe de claytone

* **Ingrédients :**

– 100 g de claytone
– 5 dl d'eau
– 3 petites pommes de terre
– fromage de brebis ou de chèvre
– 1 oignon, 3 gousses d'ail
– sel, poivre, huile d'olive, œuf

* **Préparation :**

– faire revenir un petit oignon haché dans l'huile d'olive.
– ajouter 100 g de claytone lavée et équeutée
– ajouter 5 dl d'eau chaude, 3 petites pommes de terre pelées et coupées en fines rondelles, 3 gousses d'ail entières et non pelées, un peu de sel et un peu de poivre ; cuire pendant 10 min
– faire pocher un œuf dans la soupe, ajouter 40 à 50 g de fromage coupé en morceaux et cuire encore 10 min. ■

LE PANAIS

Un retour en grâce dans la foulée de la nouvelle cuisine

Qu'est-ce que c'est ?

Le panais est une plante herbacée bisannuelle à racine charnue. Sa forme est proche de celle de la carotte et son goût est légèrement sucré.

Sa petite histoire

Le panais était très populaire au Moyen Age et à la Renaissance. La pomme de terre lui a ensuite volé la vedette. Aujourd'hui, il revient en force. Les grands chefs s'en sont emparés pour en faire un légume à la mode.

Quel usage ?

On le cuisine comme les carottes : bouilli, au jus, en purée, au beurre ou en beignet. Dans les pays anglo-saxons, le panais sert à donner du goût au pot-au-feu.

Fotolia

La recette

Soupe de panais et curry (4 pers.)

* **Ingrédients :**

- 750 g de panais
- 2-3 pommes de terre,
- 1 oignon
- curry, huile de tournesol
- sel et poivre
- 1/2 cube de bouillon

* **Préparation :**

- Peler les panais, les pommes de terre et les couper en morceaux
- émincer l'oignon et faire revenir dans l'huile, laisser colorer et ajouter les épices
- ajouter les légumes, le bouillon et de l'eau pour les couvrir
- porter à ébullition et laisser frémir 25 min.
- mixer et servir avec un peu de curry sur le dessus pour la déco. ■

>Recette tirée de « Vieux légumes, le grand retour », Marabout

Les légumes oubliés





Le saviez-vous?

Le metulon est un concombre provenant des régions tropicales d'Afrique, en particulier du Kenya. On l'appelle aussi «melon à cornes» ou «concombre africain». Les fruits font 8 à 14 cm de long et sont hérissés de grosses pointes. De véritables «petits hérissons» très décoratifs, dont la chair juteuse est parfumée à la banane et au citron.



LE PERSIL RACINE

Le panais a trouvé son sosie

Qu'est-ce que c'est ?

Le persil racine est cultivé pour sa racine, mais son feuillage est également comestible. Sa chair ferme, blanche, a un goût de céleri-rave et de carottes mêlés. Les feuilles se récoltent et s'utilisent comme celles du persil plat.

Sa petite histoire

Originaire du sud de l'Europe, cette plante est présente chez nous depuis le XVII[e] siècle. En 1714, Georges de Hanovre devient le roi Georges I[er]. Quand il rejoint son nouveau royaume, il emporte avec lui des graines dans ses bagages. La plante est alors cultivée en Angleterre où elle devient très prisée. D'Angleterre, ce persil est introduit chez nous, mais y sera cultivé de manière confidentielle.

Quel usage ?

Les feuilles s'emploient comme celles des autres persils.

Les racines se consomment crues, râpées, en vinaigrette ou encore en pot-au-feu.

La recette

Purée de persil racine (6 pers.)

* **Ingrédients :**
– 1 kg de persil racine
– 3 gousses d'ail
– 1 pomme rouge
– sel, lait, beurre

* **Préparation**
– dans une grande casserole, mélanger le persil racine pelé et tranché finement, l'ail, la pomme, le sel, 4 tasses d'eau froide et le beurre
– amener à ébullition à feu moyen ; réduire le feu et cuire pendant 25 minutes
– égoutter et placer les éléments dans un mixer
– ajouter du lait, du sel, du beurre et mélanger jusqu'à obtention d'un mélange lisse. ■

LE TOPINAMBOUR

Le plus vieil adversaire de la pomme de terre

Qu'est-ce que c'est ?

Le topinambour est une plante potagère vivace par ses turbercules, sa fleur ressemble au tournesol. Ses tiges peuvent atteindre jusqu'à 2,5 m de haut. C'est une plante rustique, facile à cultiver même dans les sols les plus pauvres. Elle est peu sensible aux maladies. Le topinambour fait partie des légumes modérément caloriques (31 kcal/100 g). Rassasiant, il peut se substituer à un plat de pommes de terre pour ceux qui surveillent leur ligne. Riche en fibres, il contribue efficacement à la couverture des besoins quotidiens en potassium, en phosphore et en calcium. C'est l'arme anti-coup de pompe.



Reporters/Food & Drink Photos

Sa petite histoire

Ce légume a été introduit en Europe au début du XVII[e] siècle. Son succès fut fulgurant, mais il ne résista pas face à la concurrence de la pomme de terre qui finit par le supplanter. Sa consommation a connu une très forte hausse lors de la Seconde Guerre mondiale, ce qui en fait un légume «martyr» rappelant à la fin du conflit les trop longues périodes de disettes. Aujourd'hui réhabilité, le topinambour est même devenu un aliment prisé de la cuisine chic et gastronomique.

Quel usage ?

Les tobinambours se consomment cuits. Certains les préfèrent froids dans une salade avec de la vinaigrette, d'autres chauds en légumes d'accompagnement. Sauté au beurre, à la crème, dans un ragoût ou en beignets, le topinambour offre des possibilités culinaires très variées.

La recette

Soupe de topinambours aux saint-jacques (4 pers.)

* **Ingrédients :**
– 450 g de topinambours
– 2 à 3 pommes de terre
– 8 noix de Saint-Jacques
– 1 oignon
– 150 ml de crème liquide légère et 1/2 cube de bouillon
– huile de tournesol, beurre, sel et poivre

* **Préparation :**
– éplucher les topinambours et les pommes de terre, et les couper en morceaux ; émincer l'oignon et faire revenir dans l'huile pendant 6-7 min
- ajouter les légumes, le bouillon et couvrir d'eau
– porter à ébullition et laisser cuire pendant une vingtaine de minutes pour que les légumes soient tendres ; égoutter
– mixer, saler, poivrer et ajouter la crème liquide
– Dorer à feu fort quelques minutes de chaque côté les noix de Saint-Jacques ; les couper ensuite en lamelles
– servir la soupe dans un bol et déposer les lamelles de saint-jacques par-dessus. ■

>Recette tirée de «Vieux légumes, le grand retour», Marabout

LE RUTABAGA

Quand le navet et le chou frisé font des petits

Qu'est-ce que c'est ?

Issu de l'hybridation du navet et du chou frisé, le rutabaga se conserve dans des lieux frais. Il ressemble beaucoup au navet, mais s'en distingue par une forme plus allongée avec un renflement sur sa partie supérieure.



martine wagner - Fotolia

Sa petite histoire

Son oubli volontaire par les générations actuelles remonte à la Seconde Guerre mondiale où le rutabaga se substitua à la pomme de terre durant les périodes de restrictions alimentaires. Il n'en garde pas bonne réputation chez les personnes âgées.

Quel usage ?

Comme la plupart des légumes racines, il est le plus souvent consommé en hiver dans des soupes ou des purées. On peut aussi le manger cru en salade. Le rutabaga peut également être décliné en une spécialité bien belge : les frites.

La recette

Le dauphinois mixte (4 pers.)

* **Ingrédients :**
– 1 kg de mélange de pommes de terre, de topinambours et de rutabagas
– 30 g de beurre
– 1 gousse d'ail
– 600 ml de crème liquide
– sel et poivre

* **Préparation :**
– préchauffer le four à 170°
-beurrer très généreusement un plat à gratin, puis le frotter à l'ail
– éplucher les légumes et les couper en tranches très fines, si possible à la mandoline
– les ranger dans le plat en salant, poivrant et recouvrir de crème
– cuire environ 1 h 30, la crème doit être complètement absorbée et le dessus du gratin doré. ■

>Recette tirée des « Vieux légumes, le grand retour », Marabout

LA SCORSONÈRE

Le salsifis n'a qu'à bien se tenir

Qu'est ce que c'est ?

La scorsonère est une plante vivace bisannuelle de la famille des astéracées. On l'appelle parfois « salsifis noir », ce qui entretient la confusion mais les deux plantes n'ont aucun lien botanique. On la trouve difficilement aujourd'hui, alors que sa culture est facile et que sa saveur est jugée supérieure à celle des salsifis.

Visions/Reporters

Sa petite histoire

Elle était déjà bien connue des Grecs et des Romains qui l'employaient en tant que plante médicinale. Les praticiens de cette époque recommandaient cette plante contre les problèmes cardiaques et contre la peste. Autrefois, elle était utilisée pour la préparation d'une boisson rafraîchissante qu'on vendait dans les rues. L'appellation de scorsonère provient du nom donné à un reptile, parce que son suc jouissait de la réputation d'en guérir les morsures.

Quel usage ?

Les scorsonères conviennent pour les garnitures de viandes blanches ou de poissons. On les utilise aussi coupés en rondelles froides servies avec une mayonnaise. Il faut les peler avec des gants, car ils noircissent les mains. L'épluchage fait perdre 40 % du poids total du légume.

La recette

Cassolette de scorsonères et tomates au Safran

* **Ingrédients :**
– 1 kg de scorsonères
– 2 tomates
– 40 cl de sauce tomate
– 1 sachet de safran en poudre
– 1 gousse d'ail et 1 oignon
– quelques feuilles de persil
– 8 cl d'huile de noix
– 1 verre de vinaigre de vin
– 1 verre d'eau froide
– sel, poivre

* **Préparation :**
– peler puis couper en deux les scorsonères
– mélanger dans un saladier avec la vinaigrette contenant le vinaigre de vin et l'eau froide
– laisser mariner 5 min. et égoutter
– dans une cocotte, faire cuire les légumes à la vapeur 30 minutes ; égoutter et réserver
– peler et hacher l'ail et l'oignon
– laver, puis ciseler le persil
– dans une sauteuse, faire revenir l'huile de noix
– faire dorer les scorsonères 5 min. avec les tomates coupées en petits morceaux
– verser la sauce tomate, le safran en poudre, l'ail, l'oignon et saupoudrer de persil
– laisser mijoter 5 min. sous couvert. ■

LA TÉTRAGONE CORNUE

Un épinard d'été

Qu'est-ce que c'est

La tétragone mériterait une place dans tous les bons potagers. Les feuilles et les tiges de la plante sont consommables. C'est une plante très facile à cultiver qui ne demande presque aucun soin.

Semailles

Sa petite histoire

Originaire de Nouvelle-Zélande et d'Australie, la tétragone cornue a été ramenée en Europe à l'occasion d'un tour du monde du capitaine Cook en 1770.

Quel usage ?

En cuisine, on consomme les feuilles de la tétragone crues ou cuites. Les petites feuilles jeunes sont un délice dans les salades. La tétragone se prépare comme les épinards et accompagne bien les viandes blanches.

La recette

Risotto aux feuilles de tétragone

* **Ingrédients :**
– 50 g de riz spécial risotto
– 350 g de feuilles de tétragone
– 60 g de ricotta fraîche
– 200 g de lardons
– 4 c. à s. de mascarpone
– 50 g de parmesan râpé
– 1 oignon finement émincé
– 1 litre de bouillon de poule
– noix de muscade, huile d'olive, sel, poivre

* **Préparation :**
– dans une sauteuse, faire revenir l'oignon, ajouter les lardons et les feuilles de tétragone lavées ; réserver
– faire chauffer 2 cuillères d'huile et verser le riz ; lorsque les grains sont translucides, mouiller petit à petit avec le bouillon chaud en mélangeant constamment ; rajouter du bouillon lorsque le précédent est totalement absorbé
– lorsque le riz est cuit, retirer du feu, ajouter la tétragone, les lardons, la ricotta, le mascarpone, le parmesan râpé et de la noix de muscade
– mélanger et laisser cuire jusqu'à ce que la préparation soit bien liée ; saler et poivrer, servir aussitôt. ■

LE POTIRON BLEU DE HONGRIE

Sa couleur en étonnera plus d'un

Qu'est-ce que c'est ?

Le potiron bleu de Hongrie donne 2 à 4 fruits par pied, de 20 à 35 cm de diamètre sur 15 à 25 cm de haut. Son poids varie entre 4 et 8 kg. C'est sa peau bleue, une couleur particulière pour un légume, qui lui a donné son nom. Sa chair, par contre, est jaune orangé, très épaisse, douce et sucrée.



Alain Giroud - Fotolia

Sa petite histoire

Originaire d'Amérique du Sud, cette courge est très cultivée en Hongrie et n'est arrivée chez nous que tardivement.

Quel usage ?

Comme tous ses cousins, il convient notamment pour les potages, gratins, purées et autres confitures. En Hongrie, il est cuit au four avec du miel.

La recette

Ragoût de bœuf avec courges et poivrons (4 pers.)

* **Ingrédients :**
– 1,2 kg de chair de potiron
– 450 g de viande de bœuf
– 1 gros oignon
– 2 poivrons verts
– 2 gousses d'ail
– 4 dl de bouillon de légumes
– thym, huile d'olive, sel et poivre

* **Préparation :**
– peler et couper la courge en dés
– couper les poivrons en deux, dans le sens de la longueur, en carrelets de 2 cm
– éplucher et hacher finement l'oignon et l'ail et faire revenir dans l'huile, ajouter les poivrons et laisser revenir
– ajouter le thym puis le bouillon, faire mijoter jusqu'à ce que la courge soit tendre ; saler et poivrer
– couper la viande en cubes, saler et poivrer, et la rôtir dans l'huile
– servir la viande avec les légumes. ■



ÉDUCATION

Nos légumes sur les bancs de l'école

Avec leur ASBL Les Jardins de Pomone, Anne et José sillonnent les écoles pour y faire goûter nos légumes oubliés.

• **Sabine LOURTIE**

Les enfants sont d'excellents ambassadeurs alimentaires. C'est sur base de ce constat qu'Anne et José Veys, de l'ASBL bruxelloise Les Jardins de Pomone, ont décidé de visiter les écoles et d'y faire découvrir les légumes oubliés. Sous le bras, ces deux passionnés emportent un étal de 80 légumes anciens, issus de leur jardin biologique et didactique de Strombeek.

Leur cheval de bataille : la biodiversité dans notre assiette. *« Le panier de la ménagère actuelle est composé d'une quinzaine de légumes, alors que les botanistes ont recensé plus de 80 000 variétés comestibles à travers le monde. Or, ces variétés sont irremplaçables sur les plans de la structure, du goût et de la valeur sanitaire. »*

De manière réaliste, José assure qu'il est tout à fait possible de jongler avec 200 légumes différents dans son assiette. *« Et d'en cultiver une partie chez soi, sans que cela ne coûte. Les légumes anciens ne sont pas destinés exclusivement à une clientèle aisée. Tout le monde peut échapper à la malbouffe »*, insiste-t-il.

Depuis 4 ans, l'ASBL visite en moyenne 40 établissements par an, en région bruxelloise mais aussi en Wallonie. Bette, bourrache, panais, persil tubéreux, raifort, topinambour, rutabaga, crosne, chou-rave, les enfants sont invités à les reconnaître. *« Ils en identifient souvent une dizaine seulement, avec grande difficulté. »*


Jardins de Pomone

Anne et José débarquent en classe avec plus de 80 légumes anciens.

Solliciter tous les sens

Anne et José les poussent ensuite à l'expérimentation. Les élèves goûtent, croquent, touchent, respirent… *« Tous les sens sont sollicités, alors que le formatage de la consommation se limite au visuel. »* Les réactions des élèves ? Très variées… *« Il y a une grande disparité dans la perception alimentaire des enfants, selon leur culture notamment. Les enfants maghrébins, par exemple, sont plus à l'aise car les familles ont culturellement le réflexe d'acheter leurs légumes au marché. Il y a aussi le phénomène de néophobie. L'enfant a généralement peur de ce qu'il ne connaît pas. Le goût de chacun doit évoluer à son rythme. »*

Vient ensuite l'heure d'enfiler le tablier et de cuisiner les légumes. *« On leur apprend à se servir de toutes les parties des légumes. Les barbillons de poireaux – ces filaments généralement déjà coupés dans les grandes surfaces – sont un ingrédient extraordinaire. Rincés, coupés, rissolés avec du curcuma et accompagnés de poisson, c'est un délice ! »*

En fin de journée, les enfants peuvent faire leur marché et emporter quelques légumes dans leur cartable. *« Pour épater leurs parents… »*

Évaluer l'impact de ces visites pédagogiques reste difficile. *« Les parents, les professeurs et la direction de l'école doivent ensuite prendre le relais. On n'a aucun moyen de mesurer les effets. »* Mais le couple se réjouit d'observer de plus en plus d'initiatives originales dans les écoles : potager, parrainage de plantes aromatiques, temps de midi slowfood etc. ■

INTERVIEW • **Anne BOUCQUIAU, présidente de la Société belge des médecins nutritionnistes**


ÉdA -

« Mangez varié et coloré ! »

Les légumes, ennemis des enfants. Une réalité ou un cliché ?

Les légumes sont en effet une catégorie d'aliments difficile à faire accepter aux enfants. Les enquêtes montrent que deux tiers des enfants ne mangent pas suffisamment de légumes et sont par contre en excès de protéines animales (viandes). Il faut savoir aussi qu'à partir de 3-4 ans, 75 % des enfants traversent une période de néophobie : la peur de l'aliment neuf. D'autres études démontrent une très grande monotonie des repas qui peut se résumer au « tout mou, tout sucré » avec des aliments (purée, compote, saucisse, hachis) qui ne demandent pas de mastication.

Quels conseils donner pour introduire un nouvel aliment – un légume oublié par exemple – dans l'assiette de l'enfant ?

Il faut le proposer à plusieurs reprises, en petite quantité, en l'obligeant à goûter. Il faudra ensuite s'armer de patience et le lui présenter de 10 à 20 fois avant qu'il ne l'associe à un aliment courant. Notons qu'il est inutile de se braquer. Le repas doit être un moment de plaisir, de partage, pas un bras de fer… Il est très important d'offrir à l'enfant le plus large panel de goûts, le plus tôt possible et ce, dès l'âge d'un an.

D'autres petits trucs pour les parents ?

On peut varier la manière de cuisiner le légume. Pour l'enfant, une carotte en purée n'est pas la même chose qu'une carotte coupée en rondelles. Purée, potage, nature, cru, cuit, il faut être imaginatif… Les enfants mangent aussi avec les yeux. Décorez l'assiette et servez-vous des aliments pour en faire un bonhomme, une voiture, une maison… Jouez aussi sur les couleurs. En résumé : mangez varié et coloré ! Par contre, ne misez pas sur la récompense. Promettre un dessert si le légume est mangé, c'est faire passer ce légume comme une épreuve. On peut aussi faire participer l'enfant à un potager, un bon moyen de le réconcilier avec l'alimentation. Voir pousser les légumes, les récolter, les cuisiner suscite chez lui un émerveillement absolu.

Le goût est-il le seul sens à développer ?

Au contraire… Aujourd'hui, on mise avant tout sur une éducation sensorielle de l'alimentation. On mange avec l'ouïe, le goût, la vue, l'odorat, le toucher… Tous ces sens doivent être développés.

Que peuvent apporter les légumes anciens ?

La biodiversité, qui participe à une meilleure alimentation. Mais le combat est bien plus large : on mène déjà une guerre pour une consommation quotidienne des fruits et légumes classiques.

Et l'adulte ?

Tout comme l'enfant, l'adulte est gravement déficitaire sur le plan des apports nutritionnels en légumes. Le légume, qui se trouve désormais à la base de la pyramide alimentaire, a pourtant toutes les qualités : faible en énergie et forte densité nutritionnelle (sels minéraux et vitamines).

Quel conseil donner pour s'ouvrir à d'autres légumes ?

Se procurer un calendrier des saisons des légumes et s'obliger à le suivre. Seul bémol : on manque de recettes. À une époque où on cuisine moins, il faudrait réactualiser le livre des recettes de nos grands-mères… ■

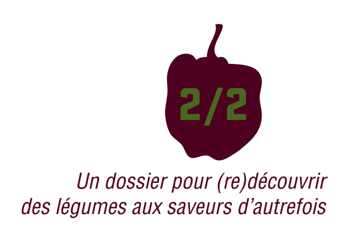
S. L.

DEMAIN

La suite de notre supplément avec un reportage chez Semailles qui produit des semences de légumes oubliés, un parallélisme avec le retour à la nature et au bio, et les conseils d'un chef cuisinier.

Supplément détachable au journal du mercredi 5 octobre 2011





Un dossier pour (re)découvrir des légumes aux saveurs d'autrefois

Quand assiette rime avec planète

Retour à la nature, explosion du bio, GAC, slowfood. L'homme exprime un furieux besoin de renouer avec la terre.

● **Sabine LOURTIE**

Le lien entre assiette et planète est devenu une évidence. La réhabilitation des légumes oubliés en est un exemple. Un exemple parmi tant d'autres.

Marc Fichers, secrétaire général de Nature et Progrès, est en première ligne de ce phénomène croissant de «retour à la nature». Et les indicateurs ne manquent pas. L'explosion du bio d'abord. *«L'offre ne suit pas la demande. Pourtant, en 2010, on comptait une centaine de nouveaux agriculteurs bio. Et les chiffres seront encore dépassés en 2011.»*

Il pointe aussi le développement incroyable des structures de vente et de commercialisation des produits locaux. Le circuit court est de plus en plus privilégié par les agriculteurs (groupements, coopératives, magasins à la ferme). Mais également par les citoyens. Les GAC (Groupes d'achats communs) fleurissent un peu partout en Belgique. On en compte une centaine à Bruxelles et autant en Wallonie. Ce groupement rassemble régulièrement plusieurs ménages qui optent pour des produits bio, directement auprès des producteurs : pain, produits laitiers, fruits, légumes, viande...


Alexander Raths - Fotolia

GAC, paniers bio, coopératives agricoles : les circuits courts se multiplient.

Le potager aussi en ville

On constate aussi un intérêt grandissant du quidam pour la culture privée, le jardinage, le potager. Un phénomène qui émerge de manière fulgurante dans les villes. Que ce soit sur un balcon, une terrasse ou une toiture plate, la moindre parcelle est prisée. *«Ce sont les personnes a priori les plus éloignées de la terre qui veulent s'en rapprocher,* fait remarquer Marc Fichers. *Plus globalement, nous enregistrons de plus en plus de demandes d'informations sur la culture des légumes, leur conservation, les recettes.»*

En plein essor également, le mouvement international slowfood qui prend ses marques en Belgique depuis six ans. Le pilier de cette mouvance : une alimentation qui réconcilie plaisir, conscience et responsabilité, le retour aux vraies saveurs. On compte aujourd'hui une dizaine de «Convivium» regroupant 300 bénévoles. *«Le but est de tisser des réseaux mettant en relation les producteurs et les consommateurs»*, indique Sabine Storme du Convivium de Silly. Aucun doute, le retour à la nature est en ordre de marche...

«L'homme a beau vivre dans un monde de consommation, matérialiste, il a un besoin viscéral de renouer un lien avec le sol, la terre, poursuit Sabine Storme. *Le phénomène prend de l'ampleur depuis 10 ans, car on est arrivé à l'excès dans notre société de consommation. Les aliments sont uniquement considérés comme des biens économiques. On parle de rentabilité au mètre courant, pas de goût, ni de saveur. La nature remet finalement tout le monde au même niveau. On est tous égaux devant une graine de haricot à faire pousser.»* ■



Arche du goût et Cittaslow

Le mouvement citoyen slowfood est à l'origine de deux projets parallèles qui prennent de l'ampleur.

L'Arche du goût, fondée en 1996, est un vaste projet mondial pour sauvegarder les produits alimentaires menacés d'extinction par la standardisation industrielle. Le premier aliment belge vient de rejoindre la liste des 800 produits rares déjà répertoriés : le « sirop de Liège ». Le fromage de Herve au lait cru devrait suivre.

Le mouvement Cittaslow, lui, est un réseau mondial de villes qui s'engagent à améliorer la qualité de vie de ses citoyens, entre autres par une alimentation saine et un rythme de vie moins trépidant. En Belgique, Silly est la première commune à avoir mis le pied à l'étrier, suivi par Enghien, Lens et Chaudfontaine.





Le saviez-vous ?

L'oseille a trouvé ses lettres de noblesse dans les potagers de Louis XIV, en France, mais on trouve sa trace bien avant et bien plus loin : elle était abondamment cultivée en Egypte par les pharaons 3000 ans avant notre ère. On peut consommer les jeunes feuilles crues, ce qui fera ressortir leur goût acide et citronné. Elle peut être cuite à feu doux ou se manger en soupe.



SEMENCES ET CULTURE

Semailles : la clinique des légumes oubliés

Épinard fraise, laitue blonde de Laeken, haricot roi des Belges : vous trouverez tous ces légumes oubliés chez Semailles, près de Namur.

● **Benoît DUMONT**

Vous l'avez peut-être aperçue sur un stand de Valériane à Namur ou de la foire des courges à Antoing. Catherine Andrianne est unique en son genre en Wallonie. Passionnée de jardinage et de semences, elle est le seul producteur semencier pour tout le sud du pays. Des semences de légumes oubliés retrouvées, nettoyées et produites à Faulx-Les Tombes, près de Namur.

Vente sur le net

« *L'aventure a commencé il y a 10 ans. On a débuté très petit, avec quelques ares. On propose aujourd'hui une centaine de variétés différentes, des semences et des plants biologiques vendus sur le site de production, mais aussi et surtout sur le net* (www.semaille.com)*. Nous avons à présent plus de 3 000 clients, des jardiniers amateurs, des passionnés ou des personnes qui veulent simplement retrouver la saveur de produits frais, de légumes oubliés aux noms souvent étonnants.* » C'est le moins qu'on puisse dire : on découvre sur le demi-hectare du site des radis serpent, des agastaches (une plante mellifère, idéale pour aromatiser les desserts) ou encore la juteuse tomate triomphe de Liège, la laitue asperge, le chou chinois et la bonne frisée wallonne.

Le poireau gros vert

« *Mon objectif, c'est de mettre à l'honneur les anciennes variétés régionales, comme le poireau gros vert ou la mâche bigarrée de Huy, de faire revivre le savoir-faire ancestral. On fait appel aux associations ou aux particuliers qui auraient encore chez eux des semences de ces anciennes variétés. Certains ont dans leurs caves de véritables petits trésors ! Ils nous les apportent ou on va les chercher pour les analyser. On sauvegarde et on conditionne les graines. Nous maintenons ainsi une cinquantaine de plantes potagères dans nos jardins conservatoires. Nous travaillons aussi pour l'association des Croqueurs de Carotte, dont nous sommes membre fondateur* », explique encore Catherine Andrianne.

La gérante de Semailles est pratiquement tombée dans la marmite du jardinage bio dès son plus jeune âge. À 18 ans, elle est partie en France pour y suivre une formation. « *On a pris beaucoup de retard sur nos voisins qui comptent encore pas mal de petits producteurs, mais aussi de grosses sociétés comme Villemorin ou Germinence. Je suis rentrée au pays avec mes petits sachets de semences et je me suis lancée, avec l'aide d'une bourse de la Fondation Roi Baudouin.* »

Les Semailles

le potager des Semailles, à Faulx-Les Tombes, est un véritable trésor de légumes d'antan.

Gros projet du moment : une collaboration avec des maraîchers afin d'étendre la gamme de produits et d'éviter tout risque d'hybridation des légumes, un mélange d'espèces qui pourrait être fatal aux semences les plus rares. Les formations devraient débuter en 2012. ■

Biodimestica : un projet transfrontalier qui porte ses fruits

C'est un véritable travail de bénédictin pour des chercheurs wallons et français. Leur objectif : la sauvegarde du patrimoine légumier.

Le moins qu'on puisse dire, c'est que ce n'est pas de la tarte, ni une bonne julienne de légumes. Plutôt une riche collaboration franco-belge à l'instar du tandem Poelvoorde-Dany Boon dans le film *Rien à déclarer*, mais en beaucoup plus sérieux.

Depuis un peu plus de trois ans, le Centre de recherches agronomiques wallon de Gembloux (CRAW) et le centre régional des ressources génétiques du Nord-Pas-de-Calais planchent ensemble sur un projet commun : sauver la biodiversité des plantes cultivées, faire revivre le riche patrimoine légumier des deux régions et l'évaluer. Parmi ces travaux, d'importantes recherches bibliographiques sont en cours en vue de la création d'une base de données commune, qui sera à terme ouverte au grand public.



Marc Lateur

Tomates, carottes, haricots... Un patrimoine légumier qu'il faut conserver avec précaution.

Fruits et légumes

« *C'est en fait un projet Interreg 4, financé pour moitié par la Région wallonne et pour l'autre par l'Europe*, précise Marc Lateur, responsable du projet au CRAW de Gembloux. *Il faut savoir que nous travaillons ensemble depuis plus de 20 ans sur une gestion commune du patrimoine fruitier de nos deux régions. Un travail qui a porté ses fruits et nous a amenés à passer au volet « légumes » du projet. Chez eux, dans le Nord-Pas-de-Calais, les bassins de culture légumière sont encore très bien implantés. Ce qui facilite grandement leurs recherches. C'est moins évident chez nous. Même si on note de grands progrès depuis nos appels au public. Certains ont des trésors, des semences rares chez eux et ne le savent pas.* »

Autrefois, la région de Huy était très riche en la matière. On y trouvait des cultures un peu partout, ce qui a donné des noms de variétés de légumes comme le poireau gros vert de Huy. Il y avait aussi les semences et le catalogue Gonthier (Wanze), bien connu des jardiniers wallons, des richesses aujourd'hui perdues. Enfin, pas tout à fait.

Risque d'érosion

« *Fort heureusement, nous sommes parfaitement complémentaires et nous travaillons main dans la main avec nos collègues français.* » Élaborer ce répertoire commun comporte de réelles difficultés : « *On marche sur des œufs, le risque d'érosion et de disparition du patrimoine légumier est très grand, beaucoup plus grand qu'avec les fruits. Il faut recommencer le travail quasi chaque année. Les carottes, par exemple, si on veut conserver les graines, il faut les récolter, les conserver et les replanter au printemps suivant. Nous menons aussi des recherches communes bio sur les tomates, les choux et les haricots.* »

Rendre vivant le patrimoine ancien, voilà le défi passionnant que tentent de relever les participants du projet Biodimestica. Pour la plus grande joie de nos papilles et pour diversifier au maximum le contenu de nos assiettes... ■ **B. D.**



Salons, foires et portes ouvertes

C'est le traditionnel point d'orgue annuel chez Semailles. Chaque année, à la mi-août, les membres de l'ASBL jouent les guides pour un public d'amateurs éclairés ou de simples curieux. « *C'est absolument incroyable*, sourit Catherine Andrianne, la patronne. *Il y a de plus en plus de monde, on se bouscule presque dans les allées. Cette année, malgré un temps incertain, on a tous guidé près de huit groupes sur la journée. Il faut croire que ça répond à une certaine demande... On a compté plus de 1 000 visiteurs venus de tous les coins du pays, mais aussi de France et du Grand-duché de Luxembourg.* »

Des visiteurs avides de conseils, de trucs et astuces, pour ne pas « se planter » dans leurs propres cultures. « *Les gens aiment leur jardin et leur potager, c'est un véritable retour à la nature qui s'opère, on ne peut que s'en réjouir.* »

Il y a aussi beaucoup de demandes de formations de la part des associations, des EFT (Entreprises de formation par le travail) en maraîchage bio. Les responsables de Semailles participent également régulièrement aux foires et aux fêtes aux légumes oubliés organisés un peu partout dans le pays et dans le nord de la France.

>Semailles, rue du Sabotier 16B à 5340 Faulx-Les Tombes. 081 57 02 97 – www.semaille.com

Les petits secrets des jardiniers

Surtout pas de précipitation ! Pour bien reproduire les graines des légumes oubliés, il faut un minimum de connaissances.

Première chose à faire si l'on veut avoir chez soi de magnifiques épinards fraises ou des choux de Bruxelles d'un intense violet, il faut... aller s'approvisionner en bonnes semences. Il faut aussi acquérir de l'expérience et là, rien de tel que les conseils d'un jardinier expérimenté ou la consultation d'ouvrages spécialisés comme *Le grand livre des légumes oubliés*, par exemple (voir références en page 4).



Les Semailles

Une bonne germination ne s'obtient qu'avec des semences de qualité. C'est la première étape pour réussir son potager lorsque l'on débute.

« *Je conseillerais aussi de commencer par des espèces relativement faciles : des laitues, des haricots, des tomates, des variétés annuelles qui ne s'hybrident pas. Et surtout ne pas se décourager. Bien souvent, ça ne marche pas du premier coup* », explique la patronne de Semailles. Sans cesse tu remettras l'ouvrage sur le métier : un refrain bien connu et qui manifestement a encore pas mal d'avenir.

« *Les gens veulent retrouver la saveur, l'originalité, la variété des légumes oubliés. C'est vrai que leur goût est absolument incomparable* », s'enflamme Catherine Andrianne. Une tendance que l'on retrouve aussi depuis quelques années chez les restaurateurs de la région, et non des moindres. Parmi les clients réguliers de Semailles, on trouve des restaurants étoilés comme *Li Cwerneu* à Huy ou *L'Air du Temps*, à Noville-sur-Mehaigne. Là-bas, la petite graine a déjà bien germé. ■

B. D.

La tomate qui fait r(o)ugir l'Europe

De bonnes idées, mais des charges administratives très lourdes à supporter pour les petits producteurs. Voilà comment on peut résumer la législation européenne sur les légumes oubliés et leurs semences. Au départ, seules les semences standards étaient reprises dans un catalogue européen. Ce catalogue vieux de 40 ans a toutefois évolué, mais dans le sens d'une perte de biodiversité.

« *Une variété ancienne y était inscrite pour 20 ans*, commente Catherine Andrianne, la patronne de l'entreprise Semailles. *Passé ce délai, on devait payer cher pour la réinscrire. Depuis une dizaine d'années, l'Europe fait des efforts pour sauvegarder la biodiversité. Bruxelles promet pour 2012 une toute nouvelle réglementation. Les discussions sont en cours, car on n'est pas d'accord sur tout.* »

Le texte prévoit par exemple une interdiction de vente des semences en dehors de sa région de production. La tomate de Liège ne pourrait pas être cultivée à Lyon. De quoi rugir, et pas de plaisir...

« *La réglementation européenne est trop restrictive. On n'est heureusement pas tout seuls dans notre combat. Avec les experts de la Région wallonne, on se réunit très souvent pour voir comment on va pouvoir appliquer au mieux ces directives.* » D'une seule catégorie de départ, on passerait à trois : les semences standards, les variétés de conservation et les variétés sans valeur intrinsèque.

« *Ce sont les puissants lobbies qui ont imposé ces règles : ils veulent rentabiliser leurs recherches, leurs productions. Ils peuvent se le permettre, nous pas. En France, les petits producteurs ont décidé de résister et d'adopter leur propre réglementation. Avec la Région, on y travaille aussi* », conclut Catherine Andrianne. ■ **B. D.**

MARCHÉ DES VIEUX LÉGUMES

Le 12e marché aux anciennes variétés horticoles de Namur aura lieu le samedi 15 octobre (place d'Armes) de 9 à 18 h. Près de 40 stands offriront la possibilité aux visiteurs de déguster de nombreux fruits et légumes oubliés, ainsi que des produits issus du savoir-faire de nos artisans. Un livret richement illustré sera offert aux 4 000 premiers visiteurs. www.nature-namur.be



CUISINE

Claude Pohlig, de la bêche à la toque

Claude Pohlig est devenu le spécialiste en cuisine des légumes oubliés. Entre découverte botanique et gustative…

● **Sabine LOURTIE**

Claude Pohlig, c'est 35 ans de cuisine dont 15 ans au service des saveurs et légumes oubliés. Son assiette réhabilite les variétés anciennes de légumes, mais aussi de plantes sauvages et de fleurs comestibles. Insolite, déroutant mais délicieux… Deux mots d'ordre pour ce cuisinier atypique de 51 ans : curiosité et créativité.

Le traiteur de Chaumont-Gistoux, chef coq et ancien restaurateur reconnu, a pris un virage déterminant dans son métier suite à sa rencontre avec Jean Baptiste et Nicole Prades, jardiniers collectionneurs français spécialisés notamment dans la culture et la cuisine des courges. *« Ils m'ont fait découvrir plus de 300 sortes de cucurbitacées. »* Un déclic…

De fil en aiguille, Claude Pohlig a tissé des liens de plus en plus étroits avec les horticulteurs spécialisés, les maraîchers de nos régions, les pépiniéristes pour remettre au goût du jour des variétés disparues. *« La nature m'a amené à reconsidérer ma cuisine. Elle est d'une telle richesse de goûts, de couleurs, de saveurs, de textures. »* Depuis quatre ans, il se tourne aussi vers les philosophies du durable et du local.


François De Heel

Claude Pohlig propose des cours de cuisine qui vont de la découverte du potager à la préparation en cuisine.

Expérience botanique et gustative

Au cœur de son potager, cultivé par la jardinière Marie Albert, Claude Pohlig mêle expérience botanique et gustative. Histoire de sortir des sentiers battus. *« Les horticulteurs me proposent de nouveaux légumes et moi, je me charge de trouver une manière de les cuisiner. C'est passionnant de retrouver ces saveurs oubliées. »* Son activité de traiteur à domicile lui permet ainsi de s'enrichir de tous ces parfums et couleurs.

Il lance également depuis quelques années le concept de « La toque et la bêche », un cours de cuisine atypique qui propose à tous de mettre un pied dans le potager et l'autre dans la cuisine. *« On visite le potager et puis on cuisine ensemble. Les participants découvrent des variétés de légumes inconnus : betterave jaune, carotte violette… Ils sont surpris de voir qu'il existe 30 variétés de basilic, 400 de tomates, 300 de cucurbitacées. Il n'y a presque aucune limite. »*

Chez Claude Pohlig, c'est d'ailleurs un véritable laboratoire à ciel ouvert. *« Les feuilles de patates douces ont une valeur nutritionnelle mais n'ont que peu de goût. J'ai trouvé une manière de les cuisiner. Je travaille actuellement sur une recette de cerfeuil tubéreux. Son tubercule a un goût de châtaigne fondant délicieux. »*

Ce qu'il préfère utiliser dans ses casseroles ? Le topinambour et le rutabaga, deux légumes qui ont la vie dure parce qu'ils rappellent le temps des restrictions alimentaires. *« Le rutabaga râpé et poêlé à l'huile d'olive est un régal. »*

Transmission de savoir

À travers ses cours, ses expérimentations, ses conférences, ses formations et son métier de traiteur et de chef à domicile, l'homme ne cesse de prôner la biodiversité et de livrer ses petits secrets. *« Il n'y a aucun intérêt à ce que chacun garde les infos pour soi. On mise tous sur la transmission de savoir. »*

Son conseil à ceux qui voudraient se constituer un nouveau panier de légumes ? Se tourner vers les spécialistes de nos régions : petits producteurs, marchés, maraîchers, magasins bio. *« Car dans les circuits conventionnels, il est difficile de trouver des variétés inédites. »* Partir à la rencontre des professionnels du terrain, c'est aussi pouvoir leur demander conseils, que ce soit pour la culture, le stockage, les recettes.

« Signalons aussi que les anciennes variétés de légumes ne coûtent pas beaucoup plus chers que les légumes classiques. » ■

>www.cuisine-potager.be

Les légumes dans les livres

Le grand livre des légumes oubliés
Jean-Baptiste et Nicole Prades, Rustica Éditions, 175 p., 28,50 € (en vente chez Nature & Progrès)

Du jardin à l'assiette
Bernadette Lebrun, Nature et Progrès, 144 p., 14,60 €

Légumes d'hier et d'aujourd'hui
Marie-Pierre Arvy et François Gallouin, Collection Sciences, 607 p., 46,50 €

Légumes oubliés d'hier et d'aujourd'hui
Yves et Kathleen Paccalet, Éditions Hoebeke, 144 p., 30 €

Vieux légumes, le grand retour
Keda Black, Marabout, 192 p., 15,90 € (des recettes richement illustrées)

Les oubliés du potager
Brochure réalisée par la Ville de Namur, service Eco-conseil (gratuite sur demande)

RÉALISATION

Ont participé à la réalisation de ce supplément : Bruno Lapierre et Véronique Guillaume (graphisme), Carole Gotfroi (mise en page), Benoît Dumont, Sabine Lourtie, Corinne Marlière, Dominique Vellande et Dominique Wauthy (rédaction).

LA RECETTE DE CLAUDE POHLIG

Des cucurbitacées, de l'entrée au dessert

Entrée : salade fraîche

Râper une salade de **Melonnette Jaspée**. Ajouter des graines de courges grillées doucement à la poêle. Assaisonner de sel, huile de noix et de tournesol. Mélanger bien avec les mains.

Plat : Tour de ris de veau aux deux courges

La veille, blanchir les ris de veau dans de l'eau froide salée. Les éplucher à froid. Le jour de la préparation, les couper en grosses tranches, enfariner puis rissoler dans du beurre clarifié. Pour la **courge Longe de Nice**, enlever la peau brun clair et mettre à jour la chair orange. Couper des rondelles d'1/2 cm à rissoler à l'huile d'olive avec du sel. Même étape pour la **courge Trompe d'Albanga** (chair jaune). Superposer Longe de Nice, ris de veau, cerfeuil, persil ciselés et Trompe d'Albanga. Enfourner 15 min. à 150°. Servir avec une émulsion de roquette et de basilic, réalisée en mixant séparément les herbes, du sel et un peu d'huile d'olive.



Dessert : crêpes de potimarron farcies

Cuire les dés de **potimarron** à la vapeur avec la peau, écraser en purée et laisser refroidir. Intégrer cette purée (200g) à la pâte à crêpe (8 œufs, 200g de farine, 1l de lait) et les cuire. Découper et peler le **potiron White Acorn** suivant les côtes. Caraméliser avec du beurre et du sucre. Emballer chaque tranche de White Acorn dans une crêpe que l'on réchauffe au four 5 min (150°). Servir avec un coulis d'eleagnus (baies rouges à écraser dans un passe-vite pour retenir les pépins). ■